





# JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

## MENUS:

<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>
<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>
<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>
<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>	<p><b>Matin:</b></p> <p><b>Midi:</b></p> <p><b>Collations :</b></p> <p><b>Soir :</b></p>



# JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

Liste de courses (non exhaustive à ajuster suivant les menus)

## Légumes

privilégier local , bio et de saison  
Shiitake  
Ail - oignon

## Fruits

à cuire type pomme, bananes  
Dattes

## Beurres

Beurres amande, cacahuete  
Beurre de Ghee

## Légumineuses

Pois chiche  
haricots mungo  
lentilles corail  
lentilles vertes

## Proteines

Poulet  
Os pour les bouillons (bœuf, poulet, poissons)  
sardines  
maquereaux  
Algues en paillettes  
Tofu

## Oléagineux

noix de grenoble  
noisettes  
Amandes  
Graines de lin  
Graine de Chia  
Poudre d'amande

## Tisane

Framboisier  
Fenouil  
camomille

## Huiles végétales

Coco  
lin  
sésame  
noix

## céréales

Riz  
Quinoa  
Epautre  
Sarrasin  
Flocons d'avoine

## Pour compléter, dépanner

Soupes miso déshydratées  
Bouillons infusions chic des plantes  
Bouillon d'os Jarmino  
Compotes

## Et aussi

Chocolat noir à min 70%  
Cacao cru  
épices (cannelle, curry, cumin, gingembre)  
Psyllium



# JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

## ETAPE PAR ETAPE

### Etape 1 : Définir les repas et menu des semaines postpartum : cf liste de repas et menus

Idées de repas post partum :

#### Repas

- Dhal de lentilles
- Curry de légumes
- Avocado toast
- Rillettes de sardines aux algues
- Soupe de lentilles au cumin
- Soupe carotte - curry - coco
- Bouillon de poulet
- Soupe miso
- Parmentier de potimarron végétarien
- Tajine de légumes aux dattes

#### Collations

- Pancakes à la banane et aux flocons d'avoine
- Banana bread
- Gâteau pomme cannelle noix
- Pommes cuites à la cannelle

#### Peti Dej

- Porridge
- Granola
- Pancakes

Fiches recettes disponibles dans les fiches postnatales

### Etape 2 : Faire la liste de course et du matériel nécessaire pour stocker

Liste de matériel pour stocker :

- Etiquettes
- Tupperware
- Bouteilles et bocaux
- Bac à glaçons pour les bouillons
- Sacs de congélation

### Etape 3 et 4 : Définir le planning de préparation des repas et faire les courses

Certains repas seront préparés pour être congelés, d'autres seront fournis par votre entourage ou des sous traitants, d'autres pourront être préparés minute comme les avocado toasts ou les porridges mais ne prendront pas plus de 5 minutes à préparer.



# JOUR 12 : PREPARER LES REPAS

## Adresses utiles

### Bonnes adresses pour les repas postpartum

Certains traiteurs se sont spécialisés pour chouchouter les mamans.

Paris : [oponopono-paris.com](http://oponopono-paris.com)

Bordeaux : [www.celanne.fr](http://www.celanne.fr)

Toulouse : [www.curcumamas.com](http://www.curcumamas.com)

Lyon : [www.mamalova.fr](http://www.mamalova.fr)

Belgique : [Nutrimomfood.be](http://Nutrimomfood.be)

Partout en France : [goodfoodformamas.com](http://goodfoodformamas.com)

Tu peux également trouver ton bonheur près de chez toi en passant des commandes dans les restaurants chinois, vietnamiens ou indiens

Soupe Pho

Soupe de poulet

Dhal de lentilles

### Bonnes idées achat :

Bouillons

<https://www.goodfoodformama.com/boutique-ecwid/Le-panier-Pur-Bliss-p590652274>

<https://www.jarmino.fr/products/concentre-de-bouillon-dos>

<https://www.chicdesplantes.fr/fr/bouillons-en-vrac/333-bouillon-de-legumes-bio-vrac-indien.html>

Infusions

<https://mellune.com/boutique/meres/tisane-matriciel-tranchees-lochies/>

Gamme postpartum Jollymamafrance

<https://jollymama.com/collections/postpartum>